



Brevkassen

Rikke Thor

- Besvarer alle dilemmaer skriv til red@uas.dk eller læg et brev i postkassen



Hanne Kjellstrøm Larsen

Gyn. Obs. Fysioterapeut,
Klinik for MorKroppen
Mail: info@kjellstromfysio.dk
www.kjellstromfysio.dk



Mette Kallerup

Clairvoyant og tarotlæser
Mail: kallerups@hotmail.com
Facebook: Mette Kallerup
#Clairvoyant



Christina Flyger

Yoga, mindfulness
og coaching
Mail: info@christinaflyger.dk
www.christinaflyger.dk



Gabi Lang

Kropsterapeut og coach
Mail: rhiannon.holistic@gmail.com
www.rhiannonholistic.com

Føler sig fastlåst som single-mor

Hej Rikke

Jeg tænkte, om du kunne give mig nogle idéer. Jeg er single-mor med et barn på tre år, og jeg er træt af at være alene, men har også svært ved at tage mig sammen til at skulle ud og møde en ny mand. Jeg ved heller ikke, om jeg er parat til at flytte sammen med nogen.

Kan du komme med idéer til, hvad jeg kan gøre. Jeg savner også, at nogen bare rører ved mig, ud over kontakten med mit barn, som jeg jo elsker over alt på jorden. Jeg ved heller ikke, om det er godt for min dreng, at jeg har besøg af en eventuel ny kæreste herhjemme, men jeg har ikke så mange, der vil

kunne passe ham.

Jeg føler mig lidt fastlåst i situationen, selv om jeg jo også har gode veninder, jeg taler med, men det er jo ikke det samme som en kæreste.

Hilsen en single-mor

Hej - tak for dit brev

Jeg har talt med mange, der har været i en lignende situation, og det er jo ikke altid så let. Jeg kan godt forstå, at du savner berøring og måske en ny kæreste - men ved ikke helt, hvordan du griber det an.

Jeg vil først pointere, at din dreng ikke tager "skade" af at se en ny kæreste, som du måske i starten

også ville kunne se mest, når din dreng var kommet i seng, eller måske om dagen hvis han er i noget pasning, for det er jo dig, der som voksen skal være sammen med din kæreste. Og for din dreng er det måske bare som en ny ven, der kommer ind i hans liv, hvis I tænker over at gøre det på en sjov, tryk og god måde, hvor din dreng også føler sig set og hørt, og I tænker over hans behov. Måske er det rigtig godt for ham, at hans mor også gør nogle voksening og lader ham møde en god voksen, som han kan se, at du er glad for.

Du kan jo starte med at finde ud af, hvilken måde du gerne vil møde én på. Skal det være over internet, som mange jo gør, kan det være en stor fordel, når du alligevel sidder hjemme f.eks. om aftenen. Og/eller kunne du tænke dig at tage på en børneferie med din dreng, hvor du måske kunne møde andre i samme situation, som dig, der er alene med børn.

Det kan være fint at træffe nogle, som kan fortælle, hvad de måske selv har gjort, og I vil kunne udveksle og udvikle idéer til, hvad man kan gøre. Måske møder du også en enlig far, du kan tale med om disse ting og eventuelt også en potentiel kæreste. Ø-lejr kan være en mulighed eller måske en højskole med børnevenlige emner.

Når du siger, at du trænger til, at nogle rører ved dig, kan det også være, at du kunne have glæde af at betale dig til en blid massage en gang imellem, som kunne give dig og din krop et "brusebad" af de gode hormoner, som udskilles ved berøring. Husk at give dig selv noget nydelse, som kun er til dig og ikke har noget med at være mor for din dreng at gøre.

Det med at tænke over, om du skal/vil/er parat til at flytte sammen med nogen - det tænker jeg, du skal lade ligge lidt. For det første behøver man jo slet ikke at bo sammen som kærester. Det kan

være dejligt at bo hver for sig og kunne glæde sig til at ses og ikke have alt det praktiske sammen. For det andet er du måske lidt langt fremme i dine tanker om, hvad der ville kunne bekymre dig over at møde en kæreste. Prøv at tage det lidt fra en ende af og se, hvor det fører dig hen.

Gode venner og veninder kan også være guld værd i processen. Både som fysisk samvær, telefon- eller facetime-samvær og måske kan I også aftale at massere hinandens hovedbund, skuldre og sådan noget en gang imellem, når I ses. Venner og veninder kan ofte være lige så vigtige i forhold til dybe samtaler og andet, som man ofte også ville have med en kæreste.

Held og lykke med at kaste dig ud i at få gode oplevelser i livet. Både sammen med din dreng, men også som kvinde, ven/veninde og med tiden forhåbentlig en kæreste. Mange hilsener fra Rikke

Vi gir' dig smilet igen

Tandproteser er vores passion. Patienter hos os skal have en positiv oplevelse og efterfølgende daglig glæde af deres nye tænder. Vi hjælper dig, så du kan tage del i livets gode stunder - med et smil på læben.

Søg helbredstillæg til tandproteser

Vi følger kommuneaftalen og hjælper gerne med ansøgningsprocessen.

TandproTetikereren

Svendborg Havnepladsen 3 B (Det Gule Pakhus) Tlf. 62 21 54 03
Odense C. Torvegade 1 (Hafniahus) Tlf. 66 13 64 66
Odense M. Tagtækervej 8 (bag Rosengårdcentret) Tlf. 66 13 64 67

www.tpt.dk

Tilfredshedsgaranti • Betaling op til 5 år • ISO 9001 kvalitets-certificeret

Fødselsdagsfest

TORS DAG - FREDAG - LØRDAG

Alt i butikken
÷ 25%

Gælder på alt - også i forvejen nedsatte varer!

Meld dig ind i kundeklubben



TYGESEN

w o m e n

Møllergade 20 · 5700 Svendborg · Tlf. 62 21 30 60
www.tygesen-women.dk · Følg os på [f](https://www.facebook.com/tygesenwomen)